



Bedienungsanleitung



**TOGU Pilates Multiroll,
ø 18x80 cm**

Art.-Nr. 02227

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

Pilates und Yoga

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)



Übungsposter *Pilates-Rolle*
AIREX[®]-Gymnastikmatten

Für Fitness, Prävention und Rehabilitation

Die Rolle deckt als Therapie- und Trainingsgerät ein breites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten ab. Die Mobilität der Rolle stellt eine Herausforderung an Stabilität und Balance dar und erschwert daher einige Übungen. Während des Übens sind Körperbewusstheit und Koordination notwendig. Der spielerische Charakter des Rollens allerdings ist sehr motivierend und kreativ, so dass traditionelle Bewegungen einen neuen Charakter bekommen. Die Rolle wird in der Prävention und Rehabilitation für das Training inter- und intramuskulärer Koordination benutzt.

Sollten Sie aufgrund einer orthopädisch-traumatologischen Erkrankung in ärztlicher oder physiotherapeutischer Rehabilitationsbehandlung stehen, so empfiehlt sich, das Übungsprogramm in Bezug auf Übungswahl, Wiederholungszahl, Trainingshäufigkeit, Übungsintensität und Pausendauer mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzusprechen

Tipps für Ihr Training

► *Pilates-Training was ist das?*

- Es ist ein ganzheitliches Training.

- Es ist eine Trainingsmethode: alle Übungen ergänzen einander.
- Durch mentales Training entsteht Körperkontrolle.
- Die Atmung wird bewusst eingesetzt.
- Es konzentriert sich auf die wichtigsten Haltungsmuskeln.
- Es aktiviert die Rumpfstabilitätsmuskeln.
- Schwache Muskeln werden gekräftigt.
- Verkürzte Muskeln werden gedehnt.
- Die Bewegungen sind langsam und fließend.
- Alle Stellungen sind natürlich.
- Jede Übung wird erst begonnen, nachdem die richtige Körperhaltung eingenommen wurde.
- Die Körperwahrnehmung wird geschult.

► *Die 8 Grundprinzipien des Pilates-Trainings*

01. Entspannung

Jede Übung wird mit Anspannung, aber ohne Verspannung ausgeführt.

02. Konzentration

Um Kontrolle zu bewahren, muss man sich auf das, was man tun will, konzentrieren. Bilshaftes Denken verhilft zur richtigen Bewegung.

03. Koordination

Besseres Körperbewusstsein bedeutet bessere Koordination.

04. Wiederholung

Durch Wiederholung werden die Bewegungen verfeinert.

05. Atmung

Zur Vorbereitung einatmen, zur Bewegungsausführung ausatmen. Brustkorbatmen verbessert die Qualität und Leistungsfähigkeit der Atmung.

06. Bewegung

Fließende, ruhige und langsame Bewegungen; vom Zentrum aus strecken.

07. Zentrieren

Starkes Zentrum (Powerhouse); Nabel zur Wirbelsäule vor jeder Bewegung.

08. Kondition

Ausdauer und Kraft langsam ausbilden, nicht zu hart rangehen.

► *Nehmen Sie bei den Übungen immer folgende Grundhaltung ein:*

01. Beckenboden aktivieren

Der Beckenboden wird aktiviert. Hierzu den Bauchnabel nach innen ziehen und gleichzeitig in Richtung Brustkorb hochziehen.

Als Vorübung:

In Rückenlage mit aufgestellten Füßen; mit den Fingerkuppen die Beckenknochen ertasten, dann mit den Fingern beidseitig in Richtung Körpermitte wandern; Weichheit spüren; dann üben, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen; Anspannung spüren; „Bauchnabel in Richtung Brustkorb hochziehen“. Stellen Sie sich vor, Ihr Bauchnabel ist ein „Fahrstuhl“. Erhöhte Anspannung spüren.

02. Schultern organisieren

Die Schultern immer von den Ohren weg nach unten hinten ziehen und das Kinn leicht zurückziehen.

Als Vorübung:

Im Sitzen/Stehen/Liegen: Hände hinter den Kopf legen; Kinn zurückschieben, Nacken strecken; Schultern von den Ohren nach unten ziehen; Ellenbogen weit öffnen.

► *Übungen:*

*Manuela Böhme,
Direktorin des
Instituts für Fitnesspädagogik*

01.

knee stretches



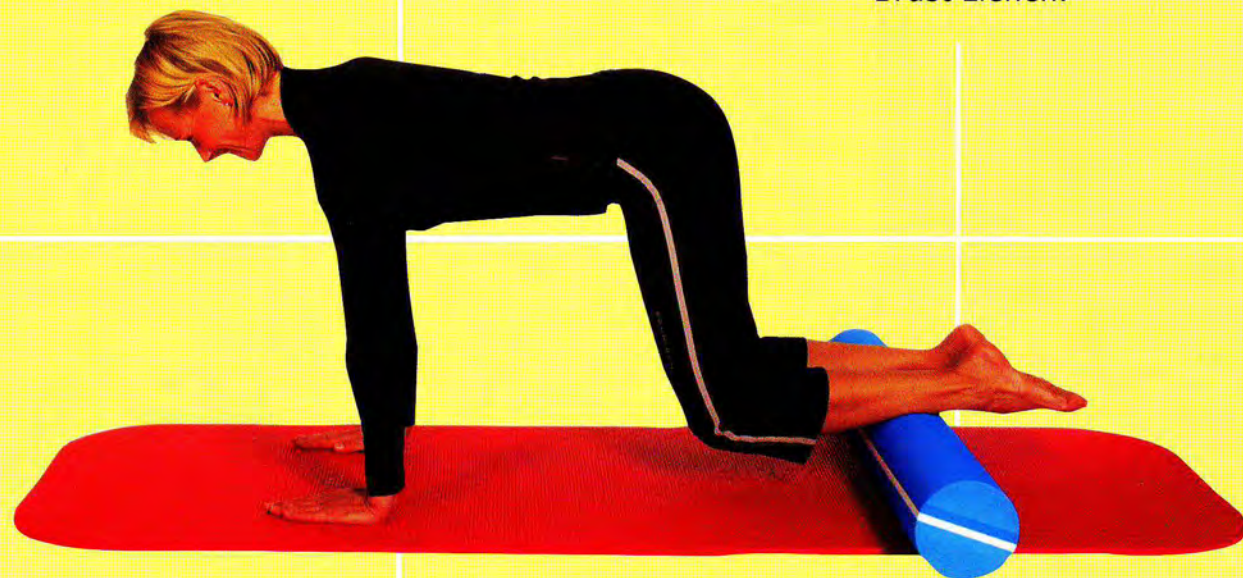
mit beiden Beinen gleichzeitig

Ausgangsposition:

4-Füßler-Stand, unteres Drittel der Schienbeine auf der Rolle, Beine leicht geöffnet.

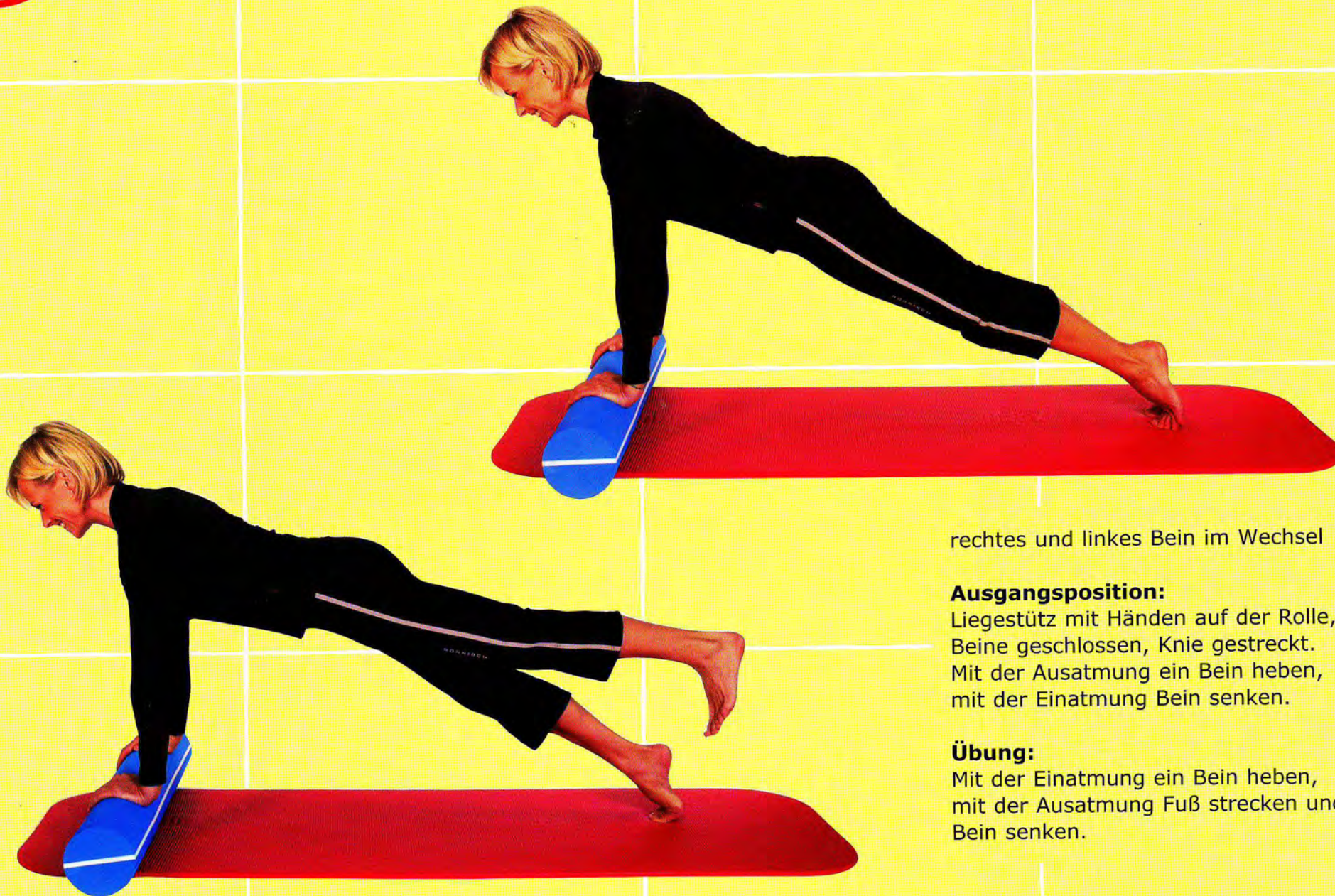
Übung:

Mit der Ausatmung die Beine nach hinten strecken. Mit der Einatmung die Knie Richtung Brust ziehen.



02.

leg pull front



rechtes und linkes Bein im Wechsel

Ausgangsposition:

Liegestütze mit Händen auf der Rolle, Beine geschlossen, Knie gestreckt. Mit der Ausatmung ein Bein heben, mit der Einatmung Bein senken.

Übung:

Mit der Einatmung ein Bein heben, mit der Ausatmung Fuß strecken und Bein senken.

03.

spine stretch forward



Ausgangsposition:

Langsitz, Beine schulterbreit geöffnet, Füße gestreckt.

Übung:

Mit der Einatmung vorbereiten, mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen, die Rolle dabei in Richtung Füße bewegen.



04.

mermaid

rechte und linke Seite im Wechsel

Ausgangsposition:

Schneidersitz, Rolle liegt links neben dem Körper, linke Hand mittig auf die Rolle legen, mit der Einatmung rechten Arm über die Seite nach oben anheben.

Übung:

Mit der Ausatmung zur Seite in Richtung Rolle neigen, die Rolle nach links wegschieben, beide Sitzbeinhöcker bleiben dabei am Boden.



05.

spine twist



rechts und links im Wechsel

Ausgangsposition:

Schneidersitz, Rolle waagrecht vor dem Körper anheben.

Übung:

Mit der Einatmung das Zentrum finden, mit der Ausatmung den Rumpf zu einer Seite drehen, zur Mitte zurück einatmen und dann zur anderen Seite.

06.

bend and stretch



beide Beine gleichzeitig

Ausgangsposition:

Rückenlage auf der Rolle, beide Beine senkrecht zur Decke angehoben, Knie gebeugt, Fersen aneinander, Fußspitzen zeigen nach außen, einatmen.

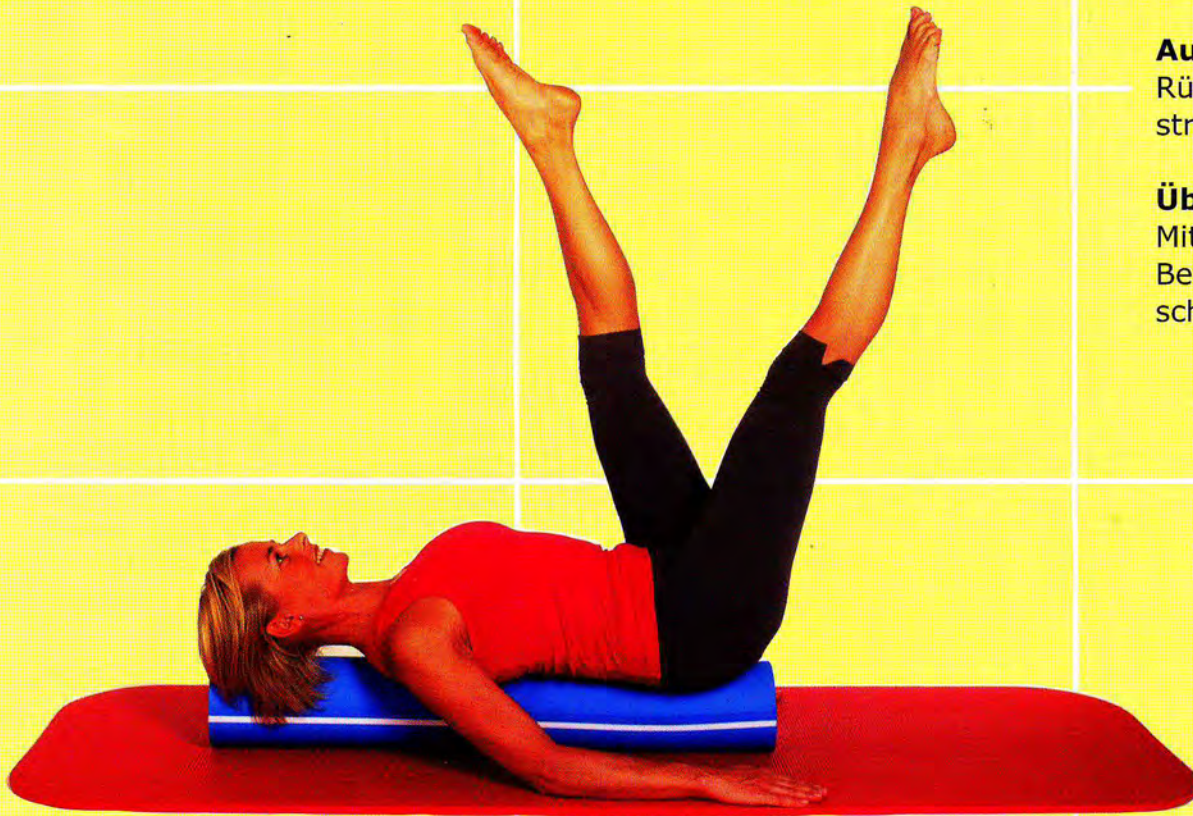
Übung:

Mit der Ausatmung die Knie so strecken, dass die Füße diagonal nach oben zeigen, unterer Rücken bleibt auf der Rolle.



07.

scissors



Beine wechseln

Ausgangsposition:

Rückenlage auf der Rolle, Beine senkrecht nach oben strecken.

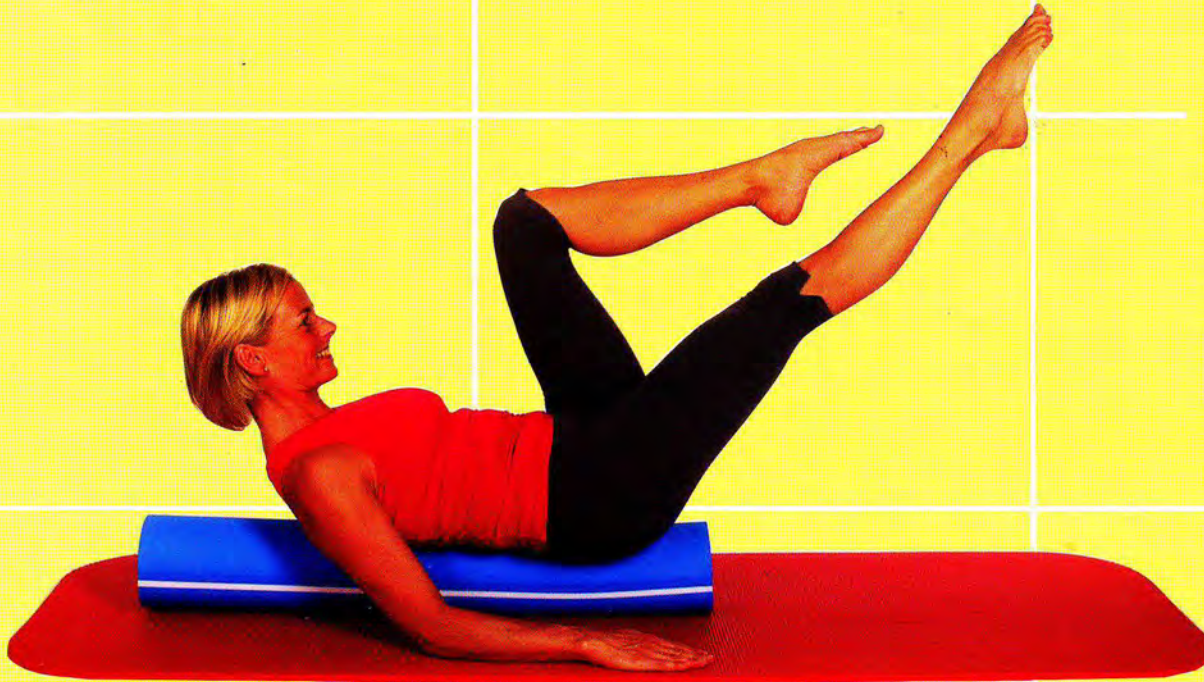
Übung:

Mit der Einatmung zentrieren, mit der Ausatmung die Beine wie eine Schere öffnen, mit der Einatmung wieder schließen, ausatmen und andere Seite.



08.

single leg stretch



Ausgangsposition:

Im Liegen auf der Rolle, Oberkörper anheben, Beine 90° anwinkeln, zur Vorbereitung einatmen.

Übung:

Mit Ausatmung ein Bein diagonal nach vorne oben strecken, mit der Einatmung Bein wieder anwinkeln, mit der Ausatmung das andere Bein strecken. Diese Übung kann dynamisch ausgeführt werden, ohne über die Mitte zu arbeiten.





Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de